



Техника классических лыжных ходов

Фильберт О.К.

Тренер-преподаватель МБОУ
ДО ДЮСШ г.Таштагола

Одновременный бесшажный лыжный ход



Одновременный бесшажный лыжный ход



1. Ноги и туловище образуют прямую линию, тело наклонено немного вперед, руки согнуты в локтях, лапки палок поставлены на снег рядом с носками ботинок

Одновременный бесшажный лыжный ход



1-2 Отталкивание палками осуществляется путем сгибания тела в тазобедренном суставе и небольшим сгибанием в коленном суставе; руки относительно туловища и в локтевых суставах неподвижны.

Одновременный бесшажный лыжный ход



2-3 Туловище продолжает наклоняться вперед почти до горизонтального положения, локтевые суставы почти выпрямлены (палки и руки образуют прямую линию)

Одновременный бесшажный лыжный ход



3-1 Возврат в исходное положение

Одновременный одношажный лыжный ход



Одновременный одношажный лыжный ход



- 1
 - Тело наклонено вперед,
 - руки отведены назад,
 - ЦМТ (центр массы тела) перенесен на одну ногу (толчковую)

Одновременный одношажный лыжный ход



1 -2-3 Выпрямление тела в тазобедренном и коленном суставах толчковой ноги (таким образом, что они образуют прямую линию) с одновременным переносом ЦМТ на другую ногу

Одновременный одношажный лыжный ход



3-4

- Отталкивание палками осуществляется путем сгибания тела в тазобедренном суставе;
- руки относительно туловища и в локтевых суставах неподвижны,
- толчковая нога подводится к опорной

Одновременный одношажный лыжный ход



4-5

- Туловище продолжает наклоняться вперед почти до горизонтального положения,
- локтевые суставы почти выпрямлены (палки и руки образуют прямую линию),
- ЦМТ остается над опорной ногой и она в свою очередь будет толчковой

Одновременный одношажный лыжный ход



5-6 Начало следующего цикла (толчковая нога – другая)

Попеременный двухшажный лыжный ход



Попеременный двухшажный лыжный ход



1

- ЦМТ находится над стопой опорной ноги (левой) согнутой в колене,
- туловище образует прямую линию с маховой ногой (правой),
- левая рука отведена назад и образует с палкой прямую линию,
- правая рука согнута в локте и предплечье почти параллельно палке,
- лапка правой палки поставлена на опору около ботинка левой (опорной) ноги

Попеременный двухшажный лыжный ход



1-2-3

- Маховая нога сгибается в коленном суставе и выносится вперед,
- левая рука выносится вперед,
- правой осуществляется толчок

Попеременный двухшажный лыжный ход



3-4-5

- Опорная (левая) нога выпрямляется в коленном суставе,
- правая ставится на опору впереди левой,
- коленный сустав правой ноги согнут для последующего отталкивания,
- правая рука отведется назад и образует с палкой прямую линию,
- левая рука выносится вперед, она согнута в локте и предплечье почти параллельно палке,
- ЦМТ переносится с одной опорной ноги – левой (левое фото) на последующую опорную ногу – правую (правое фото)
- Далее выполняется вторая половина цикла.